РЫБА КАК ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

В преддверии Рождества люди стали чаще включать в рацион рыбу и морепродукты, временно отказываясь от мяса.

Рыба всегда считалась одним из лучших продуктов в питании человека. Это источник белка, множества витаминов и минералов. Морская рыба отличается высоким содержанием йода и брома. Пресноводная богата кальцием и фосфором, однако обычно в ней больше костей.

Как выбрать вкусную и качественную свежую рыбу



Для покупки выбирайте крупные супермаркеты с большой проходимостью или специальные рыбные магазины. В таких местах продажи рыба не успевает залеживаться. Не покупайте рыбу у случайных продавцов на улице!

На что стоит обратить внимание

1. Запах

Перед покупкой рыбу следует понюхать. Как ни странно, свежий продукт рыбой не пахнет, но может иметь запах водоема (моря, речной воды и даже тины). Если почувствовали резкий неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

2. Внешний вид

Потрогайте туловище рыбы. Структура тушки должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыба испортилась, – наличие зеленоватых пятен на брюхе.

3. Жабры

Отдельное внимание стоит уделить жабрам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

4. Глаза

У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке времени больше, чем положено. Не рекомендуется приобретать тушку без головы. Несмотря на то что голова дает дополнительную массу, именно по ней можно определить свежесть рыбы.

5. Проверка дома

Определить качество рыбы можно и в домашних условиях. После покупки рыбу стоит «выпустить» в емкость с водой. Если «улов» пошел ко дну – продукт свежий.



При разделке рыбы необходимо обратить внимание на консистенцию: качественная тушка должна быть упругой, плотной, с целыми волокнами. Если кости легко отделяются, значит, тушка не первой свежести.

Чем опасна рыба

Особую опасность представляют паразиты, обитающие в речной и морской рыбе. Среди них:

Анизакиды — личинки круглых червей, обнаруживаются в морской рыбе (треска, сельдь, лосось). Заражение возможно при употреблении сырой или слабосолёной рыбы, кальмаров, креветок и моллюсков. Возможны тошнота, боли в животе и аллергия.

Описторхи — плоские черви, часто встречающиеся в речной рыбе (щука, лещ, язь). При неправильной термической обработке могут вызывать поражение печени и поджелудочной железы.

Дифиллоботрии (широкий лентец) — опасны тем, что встречаются как в морской, так и в пресноводной рыбе (окунь, судак, минтай, корюшка). Инфекция проявляется анемией, слабостью и нарушениями пищеварения.

Клонорхисы — печёночные сосальщики, распространённые на Дальнем Востоке, в странах Азии и в реках с амурскими видами рыб. Среди симптомов — боль в правом подреберье, диарея, слабость.

Чтобы снизить риск заражения паразитами и инфекционными заболеваниями, важно соблюдать правила обработки рыбы и рыбной продукции.

- Варить рыбу не менее 15 минут с момента закипания.
- Жарить – 20 минут.
- Солить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы.

Желаем, чтобы вы всегда попадали на свежий улов и уходили с покупкой, о которой не придется жалеть. Приятного аппетита и отличного выбора!

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены Д.О. Трахимович